

平成24年度 第2期(5月9日～5月31日) 学校給食献立表

日付	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月21日(月)	5月22日(火)
献立名	牛乳 白飯 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ	牛乳 白飯 やきそば にんじんサラダ ぶどうかん	牛乳 豆ごはん かきたま汁 豚バラ肉の煮物 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 キーマカレー グリーンサラダ チーズ(角)	牛乳 白飯 梅干し いわし団子スープ ぜんまいの炒め煮	牛乳 白飯 さけふりかけ(手作り) 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 白飯 けんちん汁 かつおのカレーソースかけ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ 牛肉とらの炒め煮	牛乳 白飯 ワンタンスープ 鶏肉の煮物 さやいんげんのごまあえ	牛乳 コッペパン いちごジャム(手作り) まめまめポタージュ 豚肉のマリネ
材	牛乳 1本 精白米 80 えび(80～120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 15 にんじん 15 にら 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし 2 水 120	牛乳 1本 精白米 60 やきそばめん(干し) 25 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 きゃべつ 50 葉ねぎ 5 あおのり 0.2 ソース(ウスター) 3 ソース(濃厚) 4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 辛子 0.03 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 ぶどう果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 グリーンピース 10 塩 0.8 清酒 5 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 りんご 5 だいず(ゆで) 20 にんじん 20 たまねぎ 20 にんにく 0.3 小麦粉 15 バター(調) 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 さんしょ 2 しょうゆ(濃) 2 けずりぶし 3 水 120	牛乳 1本 精白米 70 麦 8 梅干し 1 さけ(フレーク) 10 ごま 0.5 あおのり 0.1 いわし(落とし身) 15 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.5 みりん 0.3 しょうが 0.8 でんぶん 1.5 パン粉 3 しょうゆ(濃) 0.5 たまねぎ 0.5 清酒 0.01 さんしょ 15 にんじん 15 緑豆もやし 5 葉ねぎ 9 みそ(赤) 1 パプリカ 1 サラダ油 1 水 120	牛乳 1本 精白米 80 梅干し 1 さけ(フレーク) 10 ごま 0.5 あおのり 10 しょうゆ(淡) 15 さとう(三) 0.5 みりん 0.3 しょうが 0.8 でんぶん 1.5 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 清酒 30 さんしょ 0.01 にんじん 5 グリーンピース 3 さとう(三) 15 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 みそ(赤) 9 サラダ油 1 水 120	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 にんじん 15 つきこんにやく 5 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 けずりぶし 2 水 120	牛乳 1本 精白米 70 ビーフン(平めん) 10 豚肉(スライス) 20 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 ちんげん菜 5 干しいたけ 0.5 しょうが 4 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 けずりぶし 2 水 130	牛乳 1本 精白米 80 ワンタン皮 10 合挽肉(3.2) 10 レモン果汁 0.1 いちご 40 さとう(上) 8 たまねぎ 30 白いんげん(ペースト) 10 精白米 3 ベーコン 5 牛乳(調) 40 生クリーム 5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 けずりぶし 2 水 130	牛乳 1本 精白米 80 コッペパン(50) 1 いちご 40 さとう(上) 8 レモン果汁 0.1 グリーンピース 20 たまねぎ 30 白いんげん(ペースト) 10 精白米 3 ベーコン 5 牛乳(調) 40 生クリーム 5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 けずりぶし 2 水 130	牛乳 1本 精白米 80 コッペパン(50) 1 いちご 40 さとう(上) 8 レモン果汁 0.1 グリーンピース 20 たまねぎ 30 白いんげん(ペースト) 10 精白米 3 ベーコン 5 牛乳(調) 40 生クリーム 5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 けずりぶし 2 水 130
エネルギー	581	627	687	720	568	623	659	534	592	609
たんぱく質	23.1	20.6	24.2	27.3	20.8	21.4	29.1	19.3	28.1	25.2

日付	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)
献立名	牛乳 白飯 八宝菜 わかさぎの磯辺あげ	牛乳 あぶたま丼 豚汁 きゅうりサラダ	牛乳 豚キムチごはん わかめスープ もやしナムル	牛乳 白飯 やきのり(手巻き) ツナそばろ すまし汁 あつあげの炒め煮	牛乳 白飯 みそ汁 さばの煮つけ きゅうり大根	牛乳 白飯 はるさめスープ 肉団子のからあげ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 かやくうどん ひじきの炒め煮
材	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 えび(80～120) 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 ちくわ 10 きゃべつ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 にんにく 0.3 清酒 1 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 3 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40 わかさぎ 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5 あおのり 0.3	牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 たまねぎ 20 油あげ 3 かまぼこ 5 みつば 3 しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.3 水 5 豚肉(スライス) 20 煮干し 0.5 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120 きゅうり 30 さくらえび(素干し) 0.8 サラダ油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 70 豚肉(細切) 15 はくさいキムチ 10 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 2 水 98 貝柱 20 清酒 1 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 水 120 緑豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.5	牛乳 1本 精白米 80 やきのり(手巻き用) 1袋 まぐろ油漬(フレーク) 20 にんじん 5 グリーンピース 3 しょうが 0.3 さとう(三) 0.3 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 ゆば(乾) 2 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 塩 4 清酒 0.2 水 120 生あげ 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 干しいたけ 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒/水 0.5/10	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 3 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 水 130 肉団子(冷) 60 てんぷら油 5 切干大根 2 きゅうり 10 しらす干し 2 酢 1 しょうゆ(淡) 0.8 さとう(三) 0.3	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 水 130 鶏肉(成5) 15 ひじき 2 だいず 5 にんじん 5 つきこんにやく 5 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 かんばん(乾) 2 さとう(三) 1.3 しょうゆ(濃) 1.3 水 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし) 0.5 水 130 鶏肉(成5) 15 ひじき 2 だいず 5 にんじん 5 つきこんにやく 5 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5
エネルギー	637	581	514	594	631	658	503
たんぱく質	29.3	23.1	21.8	25.0	27.4	25.9	18.5

学校給食の栄養
学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1でよいというのではなく、家庭の食事では不足がちで、子どもの発育に欠くことのできない栄養素であるカルシウムやビタミン類の1日必要量の40～60%を学校給食で摂取できるように考慮しています。

献立の実施方法(完全給食)
完全給食は、内容が「主食(主に米飯)、おかず、牛乳」の出る給食です。月曜日から金曜日までの週5回実施しています。今年度の献立作成回数は191回ですが、各学校では、行事等に合わせ、それぞれ180回実施予定です。(具体的日程については、各学校でご確認ください)献立は、全校統一献立です。給食の物資(材料)は、低価格で合理的に調達するため、川西市学校給食会が各学校分をとりまとめて地元産を中心に地産地消を前提に共同一括購入しています。献立の調理は、各学校の給食室で調理する単独校調理方式です。

グリーンサラダ(5月14日)
～旬のアスパラガスと春きゃべつを使ったサラダです。さわやかなグリーン色が新緑の季節にぴったりです。～
<材料約4人分>
アスパラガス 60g きゃべつ 120g ベーコン20g
サラダ油 小さじ1 酢 小さじ1 塩 小さじ1/3 こしょう 少々
<作り方>
アスパラガスは斜め薄切り、きゃべつは2cmの色紙切りにし、0.6%塩ゆでし、ざるに上げて冷ます。
調味料を合わせてドレッシングを作り、の野菜とあえる。

これは、家庭で作るためのレシピです。学校給食では、野菜の切り方や冷まし方などに違いがある場合があります。



栄養三色()
<食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>
…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

学校給食費:1食あたり 220円